Q 冷蔵庫を掃除したら、賞味期限が切れた液体調味料が出てきました。どのように捨てるべき？

A **新聞紙や古布に吸わせて、燃やすごみへ出してね。**

排水口へ流して捨てちゃうと、排水管が詰まる原因になるんだ。吸わせたものは漏れないように、牛乳パックやビニール袋にすぐに入れるといいよ。使い終わった油も同じように捨ててね。

また、粉状の調味料は、ごみを収集するときに粉が飛び散っちゃうと作業する人が大変なんだ。新聞紙で包んで燃やすごみで出してね。

問清掃リサイクル課計画普及係
(☎5722－9883、FAX5722－9573)

ごみに関するちょっとした疑問や質問をお寄せください

ハガキ・Eメールに、聞きたいこと、氏名(ニックネーム可)、年代を書いて、広報課区報係(〒153－8573目黒区役所〈住所不要〉、✉kohobosyu@city.meguro.tokyo.jp)へ。いただいた質問などから、ゴミラスが選んで回答します。

問題！

防犯・防災クイズ

役立つ防犯・防災の知識をクイズで紹介。
いつもの備えを、安心につなげよう。

Q 大地震の時の行動から出題　自動車編

運転中に大きな揺れを感じた時、取るべき行動として、1～3のうち誤っているものは？

1 ハザードランプをつけながら、車をゆっくりと道路の左側に寄せて、停車させる。

2 揺れが収まるまで車内で待機し、ラジオなどで情報収集を行う。

3 車を置いて避難するときは、エンジンを止め、ドアをロックし、車の鍵を持って避難する。

正解は、この面の一番下にあります

問防災課(☎5723－8700、FAX5723－8725)

成年後見制度をご活用ください

問権利擁護センター「めぐろ」(☎5768－3964、FAX5768－3965)

成年後見制度は認知症や障害などにより判断能力が十分でないかたの財産や権利を守り、支えるための制度です。

制度は２種類あります

法定後見制度

既に判断能力が十分でないかたを法的に支援し、権利や財産を守るための制度です。本人の判断能力に合わせて後見・保佐・補助の3つの類型があります。

任意後見制度

判断能力が低下する前に、自分で代理人(任意後見人)を選び、公正証書によって生活や財産管理に関する契約を結んでおく制度です。

後見人の役割とは

後見人は、本人に必要な支援の内容により、家庭裁判所が選任します。親族のほか、弁護士などの専門職が選任されます。

身上保護

介護契約や施設入所契約など、本人が安心して生活できる環境を整えます。

財産管理

本人の資産や収支を把握し、適正かつ計画的に資産を維持します。

成年後見人などへの報酬を助成します

後見人などへの報酬は、家庭裁判所が業務内容や被後見人の資力に応じて決定し、被後見人が支払います。報酬の支払いが困難なかたは、報酬を助成する制度を利用することができます。詳細はお問い合わせください。

サークル紹介

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で。区は関与しません。

ゆっくりヨガ
時毎月3回(月)または(金)10：30～11：30場大岡山東住区センター
¥入会金なし、会費月額4,500円
問長沢(☎080－5503－4560)

ラ・マンドリーノ(マンドリン合奏)
時毎月第1・3・5(土)13：00～16：30場東山社会教育館¥入会金なし、会費月額3,000円
問若林(☎090－1691－4520)

さんま楽々英語塾
時毎週(水)14：30～16：00場田道ふれあい館対60歳以上¥入会金なし、会費月額3,000円
問飯野(☎3719－3257)

ボランティア募集

問めぐろボランティア・区民活動センター
(☎3714－2534、FAX3714－2530)

公園で植物や池の手入れなどを手伝う
時毎月第1・3(土)10：00～12：00
場東山公園拡張部(東山3－21－9)

ミニデイサービスで体操・脳トレなどを通して高齢者と交流する
時毎週(水)10：00～12：00
場碑住区センター(碑文谷2－16－6)

ふれあいサロンでお茶出しや手芸などを通して高齢者と交流する
時毎月第1～3(月)10：00～12：00
場自由が丘住区センター宮前分室(八雲3－22－15)

他にも募集しているボランティアがあります。詳細は、めぐろボランティア情報検索サイト(コード❶)をご覧ください ❶

防犯・防災クイズの答え　A ➡3　緊急車両や救援車両の通行の妨げになった場合に、車の移動ができるようドアをロックせず、車の鍵を車内の分かるところに置いて避難しましょう。

★感染症対策のため、講習などを中止・変更する場合があります

情報BOX

申し込みの記入例
1 講座名など
2 郵便番号・住所
3 氏名(ふりがな)
4 電話・FAX番号
5 年齢
6 性別

記事に特に記載がない場合は、
●重複申し込み不可
●費用は無料
●対象者は原則区内在住・在勤・在学者
●1人1枚1講習(コース・行事)

申込先に所在地がない場合の宛て先
〒153−8573
目黒区役所(住所記入不要)
○○○○課(申込先の宛て先)

特に記載のない先着順の受け付け開始は、12／28からです

講演・講習

高 高齢者センター講習会「初心者向けパソコン講座〜ワード基礎」

時1／20(木)・21(金)①10：00〜12：00②13：30〜15：30(各全2回)
場シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2−20−19　下目黒住区センター内)
対60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要
定各7人(先着)
¥教材費300円。USBメモリ(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)。常設パソコンを使用
申電話で、高齢者センター(目黒1−25−26　田道ふれあい館内、☎5721−2291)へ。窓口申し込み可

図書館利用者懇談会

時1／22(土)9：30〜11：30
場中目黒GTプラザホール(上目黒2−1−3)
内懇談と講演「図書館はまちのたからもの」
師元目黒区立図書館基本方針検討委員会副委員長　内野安彦氏
定30人(抽選)
申区HP(コード❶)、電話、FAX(記入例1〜4を記入)で、1／13までに、八雲中央図書館庶務係(☎5701−2793、FAX5701−2794)へ。各区立図書館窓口申し込み可

高次脳機能障害者支援セミナー(動画配信)

時1／24(月)10：00〜2／4(金)17：00
内脳外傷による高次脳機能障害とリハビリの方法ほか。動画共有サイトYouTubeを使用
師昭和大学藤が丘リハビリテーション病院　川手信行氏ほか
対高次脳機能障害の本人・家族、関係機関
定150人(先着)
主催　目黒区
申電話、FAX(記入例1〜4とEメールアドレスを記入)で、1／7までに、目黒区高次脳機能障害者支援センター(☎6808−8575、FAX6808−8576)へ

家族介護教室(オンライン開催)

時1／30(日)①10：00〜11：00②14：00〜15：00
内特別養護老人ホーム職員による高齢者の栄養と安全な食事介助。会議アプリZoomを使用
対在宅で介護する家族・援助者、介護に関心のある区内在住者
定各10人程度(先着)
申電話、Eメール(記入例1 3 4と希望時間①または②を記入)で、1／21までに、特別養護老人ホーム東山(☎3791−8451、✉tokuyou-higashiyama@sirius.ocn.ne.jp)へ

これから創業する方に伝えたい〜私の創業体験(オンライン開催)

時1／14(金)18：00〜20：00
内パネルディスカッションで学ぶ創業のきっかけや計画の立て方。会議アプリZoomを使用
師有限会社ヒポポ代表取締役　椛澤貴子氏ほか
対区内で創業予定のかた
定40人(先着)
申申込先HP(コード❷)、Eメール(記入例1〜4 6を記入)で、1／12までに、東京商工会議所目黒支部(☎3791−3351、✉meguro@tokyo-cci.or.jp)へ

子 クリエイターズプロジェクトめぐろ

時2／13〜3／27の隔週日曜日14：00〜16：00(全4回)
場青少年プラザ
内ダンスの創作と成果の発表をグループで企画
対小学4年生〜中学3年生
定20人(抽選)
¥保険料400円
申区HP(コード❸)、ハガキ・FAX(記入例1〜5を記入)で、1／21(必着)までに、青少年プラザ(〒153−0061中目黒2−10−13中目黒スクエア内、☎5721−8575、FAX5721−8577)へ。窓口申し込み可

シェイクスピアレッスン

時1／19〜2／16の毎週水曜日19：00〜21：00(全5回)
場区民センター社会教育館(目黒2−4−36)
内シェイクスピアを読む演劇ワークショップ
師俳優　牛尾穂積氏
定15人(区内在住・在勤・在学者を優先して抽選)
¥教材費など2,900円
後援　目黒区教育委員会
申往復ハガキ・FAX・Eメールに、記入例1〜6を書いて、1／10(必着)までに、メグロコミュニティシアター(〒152−0002目黒本町4−20−7、☎090−6941−5123、FAX3712−6891、✉mctmeguro@gmail.com)へ

子育て支援協力会員登録・研修会

時1／26(水)・28(金)9：30〜15：00(全2回)
場総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会
内子どもの救命・応急手当ほか
師NPO法人シーボウルほか
定10人(先着)
申電話で、ファミリー・サポート・センター(☎3714−9047、FAX3711−4954)へ

パソコン教室「エクセル基礎」

時1／31(月)〜2／4(金)13：30〜16：30(全5回)
場シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2−20−19　下目黒住区センター内)
定7人(先着)
¥教材費など17,200円
申電話で、目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎FAX共通6420−0235)へ

催し物

明るい選挙啓発ポスター作品展

時1／12(水)8：30〜1／20(木)16：00
場総合庁舎本館1階西口ロビー
内入選作品23点を展示
問選挙管理委員会事務局(☎5722−9299)

お知らせ

男女平等・共同参画審議会の公開

時1／26(水)15：00〜17：00
場総合庁舎本館4階特別会議室
問人権政策課男女平等・多様性推進係(☎5722−9214、FAX5722−9469)。傍聴希望者は当日会場へ。手話通訳希望者は、1／14までに予約

蔵書点検のため図書館を臨時休館します

図書館名	臨時休館日
中目黒駅前	2／1(火)
八雲中央	2／8(火)〜10(木)
守屋	2／15(火)・16(水)
洗足	2／15(火)
区民センター、緑が丘	3／1(火)・2(水)
大橋、目黒本町	3／8(火)・9(水)

問八雲中央図書館(☎5701−2795)

子 4年度区立幼稚園・認定こども園(短時間)利用者を追加募集します

募集園	募集人数(予定)
ひがしやま幼稚園(東山3−24−2、☎3791−4615)	4歳児＝22人 5歳児＝10人
げっこうはらこども園(目黒本町4−15−3、☎3716−3024)	3歳児＝2人 4歳児＝6人
みどりがおかこども園(緑が丘2−7−20、☎3718−6622)	3歳児＝1人 4歳児＝7人

対3歳児(平成30年4／2〜31年4／1生まれ)、4歳児(平成29年4／2〜30年4／1生まれ)、5歳児(平成28年4／2〜29年4／1生まれ)
申申込書(区HP〈コード❹〉から印刷可。総合庁舎本館5階学校運営課、地区サービス事務所〈東部を除く〉、区立幼稚園・認定こども園〈14：30以降〉で配布)と住民票(要続柄。本籍・個人番号不要)を、1／19(水)14：30〜16：30に、入園を希望する園へ持参。持参が難しい場合は、1／19(必着)までに、学校運営課学事係(☎5722−9304)へ郵送

子 小児慢性特定疾病医療受給者証を持つ一部のかたへ心身障害者福祉手当を支給します

手当額(月額)	支給制限	所得制限
13,000円	施設入所者、保護者が児童育成手当(障害手当)を受給しているかた	保護者の前年の所得が3,604,000円を超える場合(※)

※所得額は扶養人数が0人の場合。扶養人数により加算あり

国・都の指定する難病に該当する疾病を有する、小児慢性特定疾病医療受給者証を持つかたが対象です。支給には要件があります。

対象となる可能性のあるかたに、12月末に案内を送付しました。案内が届かない場合は、お問い合わせください。

他にも福祉タクシー券の給付(または自動車燃料費の助成)や紙おむつの支給対象となる場合があります。

問障害者支援課支援サービス係(☎5722−9846、FAX3715−4424)

高 介護保険料の納付書を送付します

65歳以上で納付方法が納付書払↗

凡例 時日時　場会場　内内容　師講師　対対象　定定員　¥費用　申申し込み　問問い合わせ　HPホームページ　子子ども・子育て世帯対象　高高齢者対象

↗いのかたに、1～3月分の納付書を1／13頃に送付します。各月の納期限までにお支払いをお願いします。口座振替を希望のかたはご連絡ください。

問介護保険課介護保険資格・保険料係(☎5722－9845)

東が丘障害福祉施設の指定管理者が決まりました

指定期間　4年4／1～14年3／31
指定管理者　社会福祉法人東京援護協会
問障害施策推進課障害施設係(☎5722－9893)

聞こえの相談会

時1／29、2／26、3／26の土曜日 10：00～16：00
場聴力障害者情報文化センター（五本木1－8－3）
内言語聴覚士による個別相談(1人50分程度)。家族同伴可
定各10人(先着)
後援　目黒区
申電話、FAX・Eメール(記入例 1 3 4と希望日時を記入)で、聴力障害者情報文化センター地域支援部門(☎6833－5004、FAX6833－5005、✉soudan@jyoubun-center.or.jp)へ。空きがあれば当日も受け付け

保健衛生

健康づくり健診

時1／28(金)8：45～10：30
場総合庁舎本館3階目黒区保健所
内身長・体重・血圧測定、尿・血液検査
対1年以内に同じ健診を受けていない16～39歳の区内在住者
定40人(先着)
¥健診料500円(生活保護受給者などは無料)
申区HP(コード❺)で、保健予防課保健管理係(☎5722－9396、FAX5722－9508)へ。保育(3歳未満の子ども)希望者は申込時に予約

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の対象者の拡充について

問目黒区生活困窮者自立支援金相談窓口(☎5722－7068、FAX5722－9062)

新型コロナウイルス感染症生活困窮者に、1月以降は緊急小口資金及び総合支援資金(初回貸付)を借り終わったかたが追加されます(収入や資産などの要件あり)。

申請期限は4年3／31です。詳細は、区HP(コード❻)をご覧いただくか、お問い合わせください。

会計年度任用職員を募集します

いずれも、4年4月からの任用に向けた募集です。各職員の詳細は、募集要項(問い合わせ先で配布)または区HP(コード❼)をご覧ください。

●デジタルアーカイブ事業運営員
問行政情報マネジメント課行政情報マネジメント係(☎5722－9622、FAX5722－8674)
●男女平等推進員
問人権政策課男女平等センター係(☎5721－8570、FAX5721－8574)
●保健室支援員
問人事課福利健康係(☎5722－9376、FAX3715－8852)
●資格適正調査員(徴収費)
問国保年金課収納係(☎5722－9610、FAX5722－9339)
●代替アシスタント(事務)
問産業経済・消費生活課商店街振興係(☎5722－9881、FAX5722－9169)
●保健サービス支援員
問保健予防課保健サービス係(☎5722－9503、FAX5722－9508)
●代替スタッフ(歯科衛生士)
問保健予防課保健サービス係(☎5722－7057、FAX5722－9508)
●住まいの相談員
問福祉総合課くらしの相談係(☎5722－6840、FAX5722－9062)
●介護認定調査員
問介護保険課認定調査係(☎5722－9895、FAX5722－9716)
●介護予防・フレイル予防推進員
問介護保険課介護予防係(☎5722－9608、FAX5722－9716)
●住宅巡回支援員
問高齢福祉課高齢者福祉住宅・施設係(☎5722－9843、FAX5722－9474)
●精神障害者・難病相談支援員
問障害者支援課精神障害福祉・難病係(☎5722－9369、FAX3715－4424)
●子育て支援推進員
問子育て支援課児童館係(☎5722－6831、FAX5722－9328)
●保育補助派遣員
●特例・延長保育補助員
●給食調理補助員
●給食調理派遣員
●保育園用務補助員
●子育てひろば相談員(保育園)
問保育課保育係(☎5722－9865、FAX5722－9659)
●代替アシスタント(事務)
問環境保全課環境計画係(☎5722－9356、FAX5722－9401)

※国保年金課と産業経済・消費生活課は総合庁舎本館1階、福祉総合課・介護保険課・高齢福祉課・障害者支援課・子育て支援課・保育課は総合庁舎本館2階、保健予防課は総合庁舎本館3階、行政情報マネジメント課・人権政策課・人事課は総合庁舎本館4階、環境保全課は総合庁舎本館6階にあります

年末年始・休日・土曜日・平日夜間などの診察・調剤案内ほか

※事前連絡が必要です

内科・小児科	鷹番休日診療所	(土)17：00～21：30 (休※)9：00～11：30、13：00～21：30 鷹番2－6－10　目黒区医師会館別館内	☎3716－5311
	八雲休日診療所	(休※)9：00～11：30、13：00～16：30 八雲1－1－8　区民キャンパス内	☎5701－2492
小児科	子 平日夜間小児初期救急診療	祝・休日(※)を除く(月)～(金) 20：00～22：45 大橋2－22－36 東邦大学医療センター大橋病院内	☎3468－1251
調剤	鷹番薬局	(土)17：00～22：00 (休※)9：00～22：00 鷹番1－7－11　クレール鷹番101	☎3792－6260
	八雲休日調剤薬局	(休※)9：00～17：00 八雲1－1－8　区民キャンパス内	☎5701－2587

※年末年始(12／29～4年1／4)を含む

医療を探す
東京都医療機関案内サービスひまわり(24時間受け付け)　☎5272－0303

医療の相談
区内診療所の相談・苦情ほか
医療相談窓口専用電話　☎5722－6852

新型コロナウイルス感染症
感染が疑われるかたの相談
東京都発熱相談センター　☎5320－4592(無休。24時間)。
電話での相談が難しい場合はFAX5388－1396

ワクチン接種についての問い合わせ
目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0120－102－654、FAX5722－7048
(月～土曜日8：30～17：00。12／29～4年1／3、祝・休日を除く)

歯科
診療時間は、9：00～11：30、13：00～16：30

12／29(水)	国際デンタルクリニック駒沢 東が丘2－12－24	☎3418－0242
	下目黒歯科内科 中町1－6－13	☎3760－8877
12／30(木)	野村歯科医院 八雲4－1－16	☎3723－3780
	あさの歯科クリニック 平町1－26－16－3F	☎5731－3755
12／31(金)	メイプル歯科診療所 中根2－1－11－2F	☎3724－1609
	湯浅歯科医院 碑文谷6－6－3	☎3712－6961
1／1(祝)	岡田歯科医院 柿の木坂1－32－17	☎5729－0648
	西岡歯科医院 自由が丘1－13－14－3F	☎3717－4514
1／2(日)	徹歯科クリニック 八雲1－3－4－2F	☎3718－0668
	酒井歯科医院 緑が丘1－7－21	☎3724－4618
1／3(月)	芳賀歯科クリニック 碑文谷4－15－6	☎5721－8148
	小泉歯科医院 東山3－15－2－5F	☎3792－1052
1／4(火)	大沢歯科医院 八雲1－3－17	☎3718－1651
	風間歯科医院 祐天寺2－7－24	☎3715－0648
1／9(日)	おちあい歯科クリニック 原町1－6－3	☎3791－5511
1／10(祝)	カトウ歯科 上目黒1－26－1－2F	☎3714－1313

★感染症対策のため、相談会などを中止・変更する場合があります。

ひと味違うおせちを作ってみませんか

工夫を加えたおせちと、余ったおせちを使う簡単料理レシピをご紹介します。いつもとはひと味違うおせちを囲んで、新年を迎えませんか。

問碑文谷保健センター保健サービス係
（☎3711－6446、FAX5722－9330）

レシピ考案／管理栄養士　富永祐己子氏

ミルク仕立ての洋風雑煮

材料（2人分）
- 鶏もも肉（1／2枚）
- 白菜（100ｇ）
- 生しいたけ（2枚）
- にんじん（30ｇ）
- 小松菜（20ｇ）
- 切り餅（3個）
- バター（5ｇ）
- 水（1カップ）
- 鶏がらスープの素（小さじ1）
- みそ（小さじ2）
- 牛乳（1カップ）

作り方
❶鶏もも肉は2cm角くらいに切る
❷白菜の芯は一口大のそぎ切り、葉はざく切りにして分ける。生しいたけはうす切りにする。にんじんは梅型で型抜きし、ゆでる。小松菜はゆでて3cmに切りそろえる
❸切り餅の1個は5㎜角に切り、他は焼く
❹鍋にバターを入れ、白菜の芯、鶏もも肉、しいたけを炒める。鶏肉の色が変わったら、水、鶏がらスープの素、白菜の葉、切った餅を入れて煮る
❺煮立ったらみそを溶かし入れ、牛乳を加える（牛乳を入れたら煮立たせないように中～弱火にする）
❻器に❺を注ぎ入れ、焼き餅、にんじん、小松菜を添える

炒めなます

材料（2人分）
- 大根（60ｇ）
- にんじん（20ｇ）
- れんこん（50ｇ）
- しめじ（1／4パック）
- きゅうり（1／4本）
- サラダ油（小さじ1／2）
- ★酢（大さじ1）
- ★砂糖（大さじ1）
- ★しょうゆ（小さじ1）

作り方
❶大根、にんじんは皮をむき薄い短冊切り、れんこんは皮をむき、いちょう切り、しめじは小房に分ける。きゅうりは縦に切ってから斜めうす切りにする
❷★を合わせておく
❸フライパンにサラダ油を熱し、きゅうり以外の材料を入れて炒める。材料がしんなりしたら❷を回し入れ、味付けする。火を止め、きゅうりを加えてひと混ぜする

ししゃもの南蛮漬け

材料（2人分）
- ししゃも（6本）
- 小麦粉（適量）
- サラダ油（小さじ2）
- 玉ねぎ（1／4個）
- 赤パプリカ（20ｇ）
- ピーマン（1／2個）
- ★だし汁（150cc）
- ★砂糖（大さじ1）
- ★酢（大さじ2）
- ★しょうゆ（大さじ1と1／2）
- ★輪切り唐辛子（少々）

作り方
❶ししゃもに小麦粉を軽くまぶし、フライパンにサラダ油を熱し、ししゃもを焼く
❷玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンはせん切りにし、バットに入れる
❸★を小鍋に入れ沸騰させる
❹❷のバットに焼いたししゃもを入れ、❸をかける

余ったおせちで簡単レシピ

チーズ入り栗きんとん

材料（2人分）
- 栗きんとん（100ｇ）
- スモークチーズ（40ｇ）

作り方
❶スモークチーズを1㎝に切る
❷❶と栗きんとんを混ぜ合わせる

えびと黒豆のオレンジマリネ

材料（2人分）
- バナメイエビ（6尾）
- 黒豆（30ｇ）
- イタリアンパセリ（適宜）
- ★オレンジ果汁（大さじ1／2）
- ★オリーブ油（大さじ1）
- ★塩（少々）

作り方
❶バナメイエビは皮をむいて背側を半分まで切り込みを入れる。塩を入れた湯で、さっと湯通しする
❷ボウルに★を混ぜ合わせ、❶と黒豆を加える。器に盛りつけ、イタリアンパセリを添える

ヘルシーな食べ方のポイント

だらだら食べに気を付けて、時間や回数は普段の食事と大きく変えないようにしましょう。個別に盛り付けると、食べ過ぎ予防になります。新鮮な野菜を使った料理を1品プラスして、栄養バランスよく食べましょう。

管理栄養士
長田都与子氏

VEGETABLE OIL INK 環境にやさしい植物油インキを使用しています
R100 古紙パルプ配合率100％再生紙を使用
UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。